

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ

**Університет Ушинського
кафедра теорії і методики фізичної культури
та спортивних дисциплін**

***СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ, СПОРТУ
ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ***

**МАТЕРІАЛИ
І МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
ПРИСВЯЧЕНОЇ 70-РІЧЧЮ ФАКУЛЬТЕТУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
11-12 жовтня 2017 року
м. Одеса**

**Одеса
2017**

УДК 370.15+371.302.81+613

С916

Друкується згідно з рішенням ученої ради Державного закладу "Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського"

Протокол № 3 от 26.10.2017 р.

Редакційна колегія:

Чебикін О. Я. – д. психол. н., професор, академік НАПН України, ректор Університету

Ушинського (голова);

Джурицький П. Б. – д. пед. н., професор, зав. кафедри ТМФК та СД Університету Ушинського;

Шеремет Б. Г., – к. пед. н., професор, декан факультету фізичної реабілітації Університету Ушинського;

Долинський Б. Т. – д. пед. н., професор, декан факультету фізичного виховання Університету Ушинського;

Тимошенко О. В. – д. пед. н., професор, директор Інституту фізичного виховання і спорту НПУ ім. М. П. Драгоманова;

Сущенко Л. П. – д. пед. н., професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації НПУ ім. М. П. Драгоманова;

Завидівська Н. Н. – д. пед. н., професор кафедри ТМФК Львівського державного університету фізичної культури;

Башавец Н. А. – д. пед. н., професор кафедри соціально-гуманітарних дисциплін Одеського ТЕІ;

Форостян О. І. – д. пед. н., професор, зав. кафедри ДФФР Університету Ушинського;

Босенко А. І. – к. біол. н., пр/професор, зав. кафедри біології і основ здоров'я Університету Ушинського;

Бобошко В. В. – к. пед. н., доцент, зав. кафедри спортивних ігор Університету Ушинського;

Чустрак А. П. – к. пед. н., доцент, зав. кафедри гімнастики Університету Ушинського;

Подгорна В. В. – к. пед. н., викладач кафедри ТМФК та СД Університету Ушинського (секретар);

Ігнатенко С. О. – к. пед. н., доцент кафедри ТМФК та СД Університету Ушинського;

Петров Є. П. – к. пед. н., доцент кафедри ТМФК та СД Університету Ушинського;

Кізима О. В. – к. пед. н., доцент кафедри ТМФК та СД Університету Ушинського;

Пелєпчук О. С. – к. біол. н., доцент кафедри ТМФК та СД Університету Ушинського;

Саламатов П. В. – к. пед. н., ст. викладач кафедри ТМФК та СД Університету Ушинського;

Дроздова К. В. – к. пед. н., ст. викладач кафедри ТМФК та СД Університету Ушинського;

Кучеренко Г. В. – к. пед. н., ст. викладач кафедри ТМФК та СД Університету Ушинського.

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :

С916 матеріали І міжнар. інтернет-конференції присвяченої 70-річчю факультету фізичного виховання, м. Одеса, 11-12 жовтня 2017 р. — Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2017. — 232 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Державний заклад
"Південноукраїнський
національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського", 2017

Історія факультету фізичного виховання	9
<i>Джуринський П. Б</i>	
1. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ	33
Загальні основи фізичної протидії правопорушникам	33
<i>Бабенко В. Г., Бабенко Д. В., Бойко О. Г., Євдокимова Л. Г.</i>	
Функціонування системи фізичного виховання студентів в умовах переходу України у європейський освітній простір	37
<i>Грибан Г. П.</i>	
Сучасні технології фізичного виховання студентської молоді	40
<i>Ігнатенко С. О., Мірошніченко О. В.</i>	
Закономірності розвитку фізичної працездатності старшокласників під час виконання аеробних фізичних вправ	43
<i>Джуринський П. Б., Богатов А. О., Ковальова Т. М., Хом'якова О. Ю.</i>	
Модель розвитку витривалості підрозділів сил спеціальних операцій для ефективного виконання бойових завдань	47
<i>Кузнецов М. В., Одеров А. М.</i>	
Характеристика народних ліванських ігор (для дітей початкової школи)	49
<i>Мажед А. В.</i>	
Технологія спортивної підготовки у роботі з дітьми	53
<i>Овчарек О. М., Котелевець І. Ю., Поліщук А. С.</i>	
Фізична культура у навчальних закладах України	57
<i>Овчарек О. М., Маланчук Ю. Г., Мусієнко Ю. І.</i>	
Структура професійно-прикладної фізичної підготовки студенток медичних вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації	63
<i>Сазанова І. О.</i>	
Використання скандинавської ходьби для успішної здачі норм тестування людей другого зрілого віку	65
<i>Самоленко Т. В.</i>	
Розвиток фізичних якостей підлітків	68
<i>Чустрак А. П., Марунчак О. С.</i>	
Моделирование двигательных задач в процессе обучения как эффективный способ усвоения профессиональных двигательных действий полицейских	69
<i>Ярещенко О. А.</i>	

1. Актуальні питання фізичного виховання різних верств населення

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПРОТИДІЇ ПРАВОПОРУШНИКАМ

Бабенко В. Г.¹, Бабенко Д. В.², Бойко О. Г.³, Євдокимова Л. Г.⁴
Державний науково-дослідний інститут МВС України¹
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»²
Київський національний торговельно-економічний університет³
Київський університет імені Бориса Грінченка⁴

Анотація. У статті розглядаються найбільш актуальні аспекти загальних основ фізичної протидії правопорушникам у різних ситуаціях сучасної життєдіяльності.

Актуальність. Останні декілька років поспіль спонтанно виникає або спровоковане, на перший погляд, звичайне вуличне з'ясування стосунків наразі дуже часто перетворюється на справжнісінький поєдинок, який починається з того, що нападник захоплює іншу людину за одяг, тулуб, кінцівки чи волосся, одержуючи в такий спосіб певну фізичну й тактичну перевагу. Метою цих миттєвих захоплень є обмеження чи позбавлення людини, яка захищається, можливості для маневру та здійснення нападником підготовчого процесу для проведення подальших активних дій – нанесення ударів руками, ногами, ножом, палицею або проведення борцівського кидка тощо.

Тенденцію захоплення людини за лацкани, комір піджака або за рукав – можна сміливо вважати початковою фазою нападу, за якою можуть готуватися й здійснюватися ще більш серйозні та небезпечні дії. Саме тому уміння швидко звільнитися від захвату в реальній ситуації зіткнення з правопорушником є життєво необхідною навичкою для будь-якої людини [5].

Ще загальновідомий адвокат, священик та архієпископ міста Константинополя Іоан Златоуст казав: «Ні ухилятися від битви не можна, ні самому шукати битви, тоді й перемога буде славішою».

Існують сотні, тисячі або навіть десятки тисяч різних ударів, кидків, прийомів та способів звільнення від захоплень. Усі вони ефективні та мають право на існування й застосування залежно від конкретної ситуації. Однак відомий майстер бойових мистецтв, американський та гонконгський кіноактор, кінорежисер та засновник методу «Джит Кун-до» Брюс Лі зазначав: «Я не боюсь того, хто вивчає десять тисяч різних ударів. Я боюсь того, хто вивчає один удар десять тисяч разів!».

Звісно, що ситуацію, коли на Вас нападають, простою не назвеш, але у нескладних ситуаціях відволікаючи й несильні удари мають характер дуже швидких, коротких і точних ударів у обличчя нападника, очі, горло, пах, живіт та інші вразливі місця. Такі удари не можуть завдати занадто серйозних тілесних ушкоджень, проте вони ефективно, хоча б на якусь частку секунди, стають вагомим подразником і реально «перемикають» увагу нападника від дій, які він запланував та розпочав проводити, на те больове відчуття чи дискомфорт, що виникли в результаті нанесення йому відволікаючого удару [1; 5].

Звільнення від захоплень, так само як і інші прийоми різних видів єдиноборств, застосовуються не тільки для звільнення й подальшого затримання правопорушника, а й для його знешкодження, якщо в цьому є потреба чи виникає реальна загроза [3; 5].

Умовно способи захисту й звільнення можна розділити на три групи:

- 1) за допомогою ударної техніки;
- 2) за допомогою кидків;
- 3) за допомогою застосування больових і задушливих прийомів.

Слід зазначити, що кидки є надійним засобом при звільненні від будь-яких захоплень і обхватів лише в тому випадку, коли людина, що захищається, добре володіє цим мистецтвом. Саме так, адже вміння своєчасно й правильно виконати борцівський кидок – це вже є мистецтво! А тим більше, коли після вдало виконаного кидка йде моментальний перехід на больовий чи задушливий прийом, не даючи нападнику жодного шансу на будь-який супротив[2; 3].

Як правило, досвідчені фахівці при звільненні від захоплень комбінують виконання декількох технік. Але, незважаючи ні на що, якими би ми не були підготовленими фізкультурниками чи спортсменами, основним прийомом звільнення від захоплень є допомога інших, небайдужих людей.

У випадках, коли нападник не спробував здійснити захват чи якось вас охопити – готуйтеся до захисту від можливого нанесення ударів усіма наявними поверхнями людського тіла, яким хоча б трішечки можна надати певне прискорення до зустрічі з ціллю, так як одним із різновидів найефективніших атакуючих дій є саме ударна техніка, яка лягла в основу багатьох єдиноборств усього світу. Фахівці різних видів, незалежно від дистанції поєдинку, вміють із різних положень наносити ефективні й потужні удари різними поверхнями свого тіла [1; 3].

Існує дуже багато визначень удару, але більшість із них схожа у одному: це певний рух атакуючої поверхні, виконаний із дозованою чи неконтрольованою силою, відповідною амплітудою, швидкістю й точністю в напрямку конкретно визначеної частини тіла суперника, в результаті якого після дотичного контакту з ціллю виникає механічне пошкодження тієї поверхні або внутрішніх органів тіла, куди він був спрямований і безперешкодно влучив.

Для захисту від ударів може бути використано декілька різних видів залежно від умінь та навичок, дистанції, швидкості й тактичних задумів особи, що їх застосовує. Одночасно треба діяти вже аж занадто складно. Чим простіше – тим краще, і не ефектно, а ефективно. Захисні прийоми та дії потрібно виконувати швидко і вчасно. У кожному конкретному випадку використовують та застосовують такі захисти, що надалі створюють найбільш вигідне положення для зустрічних дій, дій на випередження або дій у відповідь, а нападника ставлять у незручне положення для проведення повторних атакуючих заходів.

Як правило, усі захисні дії мають невелику амплітуду, але їх якість визначається своєчасністю й точним розрахунком часу, сили, швидкості й доцільності. Зважаючи, що досвідчений фахівець єдиноборств дуже рідко наносить одиночні удари, діє комбінаційно, наносячи їх по різних рівнях із дуже малим проміжком часу, то будь-який захист повинен характеризуватися чітким баченням усієї

картинки поєдинку, швидкістю підсвідомого мислення, злагодженістю роботи тулуба, рук та ніг [1; 5].

Із огляду на тактичну доцільність, перш ніж застосувати ту чи іншу захисну дію, необхідно завжди визначити вид і напрямок атаки противника. Захист від ударів доцільно поєднувати з ухилянням, підставкою чи відходом, що занадто не розриває дистанції для того, щоб мати можливість уразити противника своїми діями у відповідь або на випередження. Водночас застосовуються і зустрічні захисти, що проводяться з метою зупинки чи уповільнення ударної кінцівки противника. У цих випадках особливого значення набуває так зване відчуття бою, тобто постійне розуміння бойової обстановки, дій і задумів нападника. Важлива роль при цьому приділяється гостроті зорового сприйняття, тонкощам психологічного мислення, аналізу та візуально-м'язовим відчуттям дистанції та часу [2; 3].

Основою захисту є визначення точного напрямку нападаючого удару чи їх серії. Захисні дії проводяться за рахунок пересувань ногами (підшагування, з кроком чи стрибком вперед, назад, вправо чи вліво, підставки, блоки), тулубом (ухили, пірнання, скручування), руками (зустрічні чи випереджувальні удари, підставки, відбиви, блоки). Крім того, велику увагу необхідно приділяти комбінованим видам захисних дій.

Водночас величезна кількість наукових досліджень демонструє те, що найбільше захисних дій виконується саме руками. Якщо уважно придивитися до всіх захисних дій, то дуже часто складається потужне враження стосовно того, що кожна людина захищається підсвідомо керуючись суто природними інстинктами, які повинні удосконалюватися на постійних заняттях і тренуваннях [1; 3; 5].

Ми навмисне не акцентували увагу на протидії правопорушнику, який озброєний пістолетом чи ножем [1; 3]. Тут алгоритм дій може бути лише один: намагайтесь уникнути «спілкування» з такими людьми і терміново повідомте працівників правоохоронних органів, якщо вже мова конкретно зайшла про ваше життя та здоров'я чи життя і здоров'я ваших близьких – дійте і захищайтесь так, як цього дозволяють чинні закони та нормативно-правові акти України.

Зокрема обов'язково, під час виконання чи проведення будь-яких активних захисних дій, особливу увагу слід приділяти дотриманню норм і положень, викладених у статті 36 «Необхідна оборона», статті

37 «Уявна оборона» та статті 39 «Крайня необхідність» розділу VIII «Обставини, що виключають злочинність діяння» Кримінального кодексу України [4]. Зазвичай проведення ефективних дій захищатиме від фізичних ушкоджень і травм, а знання, дотримання й урахування вимог цих статей захищатиме з правової сторони.

Література

1. Бабенко В. Г. Заходи фізичного впливу : метод. реком. / В. Г. Бабенко, О. В. Попов, І. В. Янко. – К., 2001. – 24 с.
2. Башавець Н. А. Культура здоров'язбереження у питаннях і відповідях : навч. посіб. / Н. А. Башавець. – Одеса : Букаєв В. В., 2010. – 272 с.
3. Криволапчук В. О. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / В. О. Криволапчук, М. С. Кримська, С. М. Решко та ін. – К. : Нац. ун-т внутр. справ, 2009. – 209 с.
4. Кримінальний кодекс України. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2341-14>.
5. Психологічна та фізична готовність особистості до дій в екстремальних ситуаціях : практ. посіб. / В. П. Остапович, В. Г. Бабенко, Л. А. Кирієнко; за ред. д.ю.н., проф. В. О. Криволапчука. – К. : ДНДІ МВС України, 2016. – 86 с.

ФУНКЦІОНУВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПЕРЕХОДУ УКРАЇНИ У ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ОСВІТНІЙ ПРОСТІР

Грибан Г. П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна

Анотація. В тезах розкрито модернізацію традиційної системи фізичного виховання студентів в Україні за принципово нових, відмінних від раніше існуючих соціально-економічних, політико-правових, організаційних, науково-методичних умов.

Актуальність. Суспільно-історичний та економічний розвиток України спрямований нині на зміну фізичних, морально-вольових, духовних можливостей людини і системи організаційних заходів, що визначають та регламентують розвиток фізичного виховання в суспільстві та системі освіти. Ефективність системи фізичного виховання студентів визначається адекватним вибором мети і завдань, організаційних форм, методів і засобів навчання, оздоровлення та виховання у їх раціональному поєднанні.